

ぼけんだより

令和8年7月24日 夏休み号
札幌市立北野小学校 保健室
児童・保護者用

エンジョイ!
パワーアップ!

げんきにすごそう

なつやす

夏休み

あつという間の1学期。一番心に残ったことはどんなことですか？
この1学期、心も体もたくさん成長したのではないのでしょうか。
さて、明日から夏休みです。「〇〇をしたい」「□□を作りたい」
など、遊びや勉強の計画を立てたり、目標を考えたりするのも楽しいですね。目標を立てるときには「健康」についても忘れなく！
毎日の生活や自分の体の様子を振り返り、もう少しがんばりたい、
直したいと思うことを目標にしてみましょう。夏休み明け、目標を
やりとげて、ますます元気にパワーアップしたみなさんに会うのを
楽しみにしています！

なつやす けんこうもくひょう
あなたの夏休みの健康目標は？

*例えば…

- 毎朝ラジオ体操に行く
- 夜ふかしをしない。
- 食後に忘れずに歯をみがく
- 朝ごはんをしっかり食べる
- …など

*夏休み中、健康に過ごすために、やってみようと思うことを書きましょう。

まいにちあつ ひと
毎日暑いんですね・・・こんな人はいませんか？・・・

- 暑くて食欲がわからない。
- 冷たいジュース類ばかり飲んでいる。
- めん類などの口当たりの良いものばかり食べている。

たんぱく質(肉や魚、卵、豆など)とビタミン類(野菜や果物)をバランスよくとるように心がけましょう。



しょくじ
食事

- 汗をかくので動くのがイヤ。
- ついつい夜ふかしをしてしまう。
- 暑さでぐっすりねむれない。

汗をかくて暑さに強い体を作りましょう！朝や夕方涼しい時間に軽い運動や散歩をするのがお勧めです。
適度に疲れて夜もぐっすり眠れます。



せいかつうんどう
生活・運動

- 毎日忙しい。
- もう少し時間がほしい。
- 疲れがとれない。

あれもこれしたいのは分かりますが、忙しすぎると心が疲れてしまいます。ゆっくりお風呂に入るなど、ぼんやりできる時間を作りましょう。

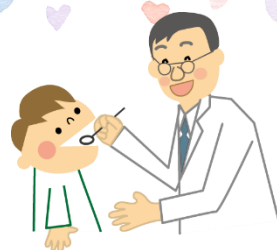


ストレス

定期健康診断が終了しました

～御協力ありがとうございました！～

今年度の定期健康診断が終了いたしました。保護者の皆様には事前準備や事後措置に関わりまして御協力いただきありがとうございます。着脱のしやすい服や衣服への記名、髪型などについても配慮していただき、おかげさまでスムーズに健康診断を進めることができました。（1年生の心電図検査は9月に行います。）



学校での検診は、あくまでも「疾病の疑いのある」子を選別する目的で行われるものです。そのため、チェックしきれない場合や病院の結果と違う場合もありますことを御了承ください。日常生活の中で何か心配なことや御相談などありましたら、気軽に養護教諭まで御連絡ください。

治療をお勧めするプリントを受け取っていて、まだ検査や治療を受けていない方は、ぜひ夏休み中に受診し、2学期の学習に備えてくださるようお願いいたします。また、受診した場合は、その結果についてプリントの連絡書に保護者の方が記入し、学校までお知らせください。

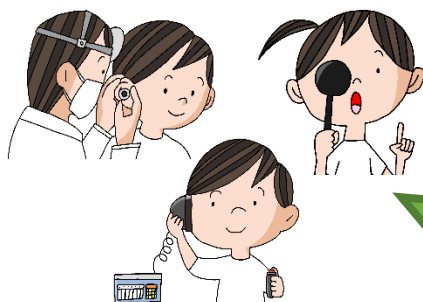


健康診断の結果について

本日、お子さんを通して「健康診断結果通知書」を配付しました。諸検査や検診の結果等について御確認ください。（健康カードにも添付する予定です。）また、**精密検査の結果**は、今回配付した「健康診断結果通知書」には**記載されていません**のであらかじめ御了承ください。

受診した結果は健康カードに記載するか、または連絡書を添付します。再検査・治療が必要なお子さんには、その都度「〇〇検査結果のお知らせ」を配付していますが、「定期健康診断結果通知書」に書かれているのに、通知が届いていない場合は、養護教諭まで御連絡ください。

学年 項目	内科 検診	運動器 検診	歯科 検診	耳鼻科 検診	眼科 検診	尿 検査	視力 検査	聴力 検査	結核 健診	心電図 検査
1 年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9月
2 年	○	○	○			○	○	○	○	
3 年	○	○	○			○	○	○	○	
4 年	○	○	○	○	○	○	○		○	
5 年	○	○	○			○	○	○	○	
6 年	○	○	○			○	○		○	



検査を実施している学年と実施していない学年がありますので、上の表で検査項目をお確かめください。

- 視力検査、歯科検診の結果については、検査を受けた人全員にお知らせしました。
- 内科、耳鼻科、眼科、尿検査、聴力検査、結核健診については、検査の結果、精密検査が必要と判定された方にお知らせしました。
- 運動器検診については、問診票に記入があったお子さんを対象に、内科検診のときに学校医による問診、視診を行い、その結果をお知らせしました。
- 色覚検査は、健康診断の項目ではありませんが、2年生の希望者に検査を行いました。その他の学年につきましても保護者の方の御希望があれば、石原式色覚検査表による検査ができますので、御連絡ください。